



## Vreta SoMK bjuder in till Rullskidskurs med hanteringsövningar och åkning med rätt teknik



Vid 4 tillfällen får du chansen att träna rullskidåkning under ledning av utbildade ledare från Vreta SoMK. Kursen vänder sig såväl till nybörjare som till dig som redan åker en del men vill ta nästa steg i rullskidsåkningen. Vid de 4 tillfällena kommer det bli hanterings och teknikövningar samt träningstips vilket gör er åkning säkrare. För er med ambition att delta i Vasaloppet till vintern 2021 kan detta vara en perfekt start på årets rullsidsträning och få en bättre effekt av er rullskidsåkning.  
Tid 18:00-20:00. Vi avpassar övningar efter er ambition och färdighet att passa nybörjare så väl som den vana åkaren. Vi kommer utifrån ambition och rullskidsvana ha två grupper.  
Alla tillfällen avslutas med styrkeövningar på rullskidor för att stärka bål och rygg.

Utrustning: Klassiska rullskidor, stavar med rullskidspetsar, hjälm och väst eller tröja med skarpa färger.

Kostnad: Medlem i Vreta SoMK 600:-, icke medlem 700:-.

Anmälan: Är öppen och sker till [vreta.skidkurs@gmail.com](mailto:vreta.skidkurs@gmail.com)  
Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.  
Ange färdighet och ambition vid anmälan.

Betalning: Avvakta svarsmail för bekräftelse av plats och betalningsinformation.

Platser: 30 platser finns vid denna kursomgång.

Reservlista upprättas och plockas ifrån vid utebliven betalning eller avhopp.

### Datum & innehåll

Datum	Innehåll grupp 1	Innehåll grupp 2
13/5	Teknik, balans och hanteringsövningar	Samma som grupp 1 men i lugnare takt
20/5	Teknik utförsåkning, bromsteknik och stakning	Samma som grupp 1 men i lugnare takt
27/5	Teknik stakning, med/utan frånskjut och diagonal	Samma som grupp 1 men i lugnare takt
3/6	Teknik stakning, fokus på överkropp och bålsstyrka	Samma som grupp 1 men i lugnare takt